

Asma Estímulos

Humo de segunda y tercer mano



inhalar humo

Infecciones aéreas

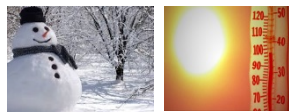


Humos y olores fuertes



Calentadores de keroseno

Cambios climáticos



Formas para evitarles

- No permita que nadie fume en su hogar o carro en cualquier momento.
- No permanezca en áreas donde estará expuesto al humo.
- Obtenga ayuda para dejar de fumar en 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o www.quitnownc.org.
- Evite estar cerca de fuegos artificiales, fogatas, fogatas en campamentos o interiores.

- ¡Obtenga su vacuna contra la influenza!**
- Lave sus manos antes de comer y después de ir al baño.
- No comparta utensilios de comida o bebidas después de otros.
- Manténgase lejos de aquellos que estén enfermos.

- Evite olores fuertes tales como perfumes, jabones, pegamentos, pinturas y rociadores repelentes contra insectos.
- No use incienso ni rociadores en aerosol (Pam, ambientadores de aire, sprays para el cabello ni cualquier otro tipo de spray) dentro de su hogar.
- Diluya cualquier producto de limpieza para reducir los olores fuertes o limpie cuando la persona no esté en el hogar.
- Evite los olores de cloro en las albercas de natación.
- Ventile la habitación tras pintarla y use el ventilador cuando cocine.
- De ser posible, no use calentadores de aceite/Keroseno o propano.

- Cubra su nariz y boca con una bufanda o collar del abrigo cuando salga en días fríos.

¡El ejercicio puede ser un estímulo pero no lo evite!



- Cuando su asma está bien controlada, el ejercicio no deberá ser un estímulo.
- Contacte a su doctor si el ejercicio estimula problemas respiratorios u otros síntomas de asma.

Asma Estímulos

Si es alérgico a cualquiera de los siguientes, hay maneras de evitarlos:

Ácaros de polvo



- Use fundas y sábanas a prueba de alérgenos o ácaros.
- Lave las sábanas, fundas y colchas en agua caliente cada semana.
- Trapee o aspire usando una bolsa para aspiradores HEPA cada semana. Desempolve con un trapo húmedo cada semana.
- Lave los animales de peluche cada semana o ponga en el congelador en la noche.

Cucarachas, ratas y ratones



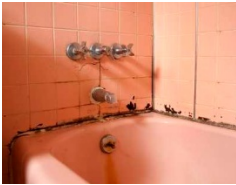
- Bloquee lugares donde las ratas y ratones puedan entrar a su hogar.
- Mantenga la comida en la cocina y fuera de otros cuartos.
- Mantenga la comida en recipientes cerrados y mantenga los botes de basura cerrados.
- Use trampas para cucarachas para poder deshacerse de cucarachas.
- Arregle fugas para evitar humedad y atraer cucarachas.

Alérgenos de Animales



- Con una alergia a gatos, es mejor encontrarle un nuevo hogar al gato.
- Si tiene una alergia a perros, mantenga al perro fuera del hogar o encuéntrele un nuevo hogar.

Moho



- Arregle la tubería o techos con fugas.
- Reemplace las cortinas de regadera con moho y limpie los baños con cloro para matar el moho.
- Evite áreas donde se soplen las hojas.
- Evite las plantas vivas dentro de su hogar. Use un árbol de navidad artificial.
- No use humidificadores.

Polen



- Mantenga ventanas/ puertas cerradas en todo momento durante la temporada de polen. Use el aire acondicionado para filtrar el aire. Un filtro de aire HEPA es el mejor.
- Evite estar en el exterior cuando el conteo de polen sea alto. Entre 10 am y 2pm podrá ser mejor para poder salir.
- Evite podar el pasto.
- Verifique el conteo de polen en el periódico, televisión, radio o en línea.
- Podrá ser de gran ayuda bañarse después de estar afuera.